

令和7年 県陸上教室 ハードルブロック練習会メニュー(12月)

目標	ハードル競技のポイントや練習メニューを知る 基礎編
課題	◎動的柔軟の種類とポイントを理解する
	◎ハードルドリルの種類とポイントを理解する。
	◎ロングインターバルの目的とポイントを理解する。

12月6日(土) キューアンドエーススタジアム	
9:00	受付
9:40	開講式
10:00	動的柔軟(足入替、寝ての膝上げ、膝回し、ステップ) 各15回×2セット
10:15	ハードルドリル(男子3.5m 女子3m) 抜き足(歩行→3スキップ→1スキップ) 各2本 リード足(歩行→3スキップ→1スキップ) 各2本 中抜きスキップ 2本 一歩ハードル
10:45	WS 2～3本 アップシューズ or スパイク(各自判断)
11:00	5歩走(5台) (男子AP:13m IV:11m・11.5m・12m 女子AP:12m or 12.5m IV:10m・10.5m・11m) ×5本程度 どのインターバルで実施するかは各自判断
11:40	
11:50	C-down ミーティング・解散 ※雨天時に省スペースでできたり、短時間でもできる練習の紹介も行う

記録メモ・感想

[illegible]